



*" Año de la unidad, la paz y el desarrollo "*

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA

## **TESIS**

# **CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS ASOCIADAS A HIGIENE DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN LA IPRESS MORONACOA IQUITOS 2023**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN ENFERMERÍA

**AUTORAS : BACH. ENF. SÁNCHEZ LAYANGO PATRICIA TANIA  
BACH. ENF. MURRIETA INUMA CELESTE MARIA**

**ASESOR : OBST. MGR. GINO GAYOSO SOSA**

**SAN JUAN BAUTISTA - IQUITOS - PERU  
2023**

*“Año de la Unidad, la paz y el desarrollo”*

## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ - UCP

El Vicerrector de Investigación e Innovación  
de la Universidad Científica del Perú - UCP

Hace constar que:

La Tesis titulada:

**“CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS ASOCIADAS A HIGIENE  
DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN LA IPRESS  
MORONACOA IQUITOS 2023”**

De las alumnas: **PATRICIA TANIA SÁNCHEZ LAYANGO Y CELESTE MARIA MURRIETA INUMA**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, pasó satisfactoriamente la revisión por el Software Antiplagio, con un porcentaje de **20% de similitud**.

Se expide la presente, a solicitud de la parte interesada para los fines que estime conveniente.

San Juan, 04 de Setiembre del 2023.



**Dr. Alvaro Tresierra Ayala**  
VICERRECTOR DE INV. E INNOVACIÓN-UCP

CJRA/ri-a  
267-2023

# INFORME FINAL DE TESIS - PATRICIA SÁNCHEZ Y CELESTE MURRIETA- V2

## INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>1%</b>	<b>3%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>10%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.ucp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>6%</b>
<b>3</b>	<b>pesquisa.bvsalud.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad de Cádiz</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.unapiquitos.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>en.wikipedia.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>"Abstracts of the 47th Annual Meeting of the EASD, Lisbon 2011", Diabetologia, 2011</b> Publicación	<b>&lt;1%</b>



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Patricia Sanchez Layango  
Título del ejercicio: Patricia Sanchez  
Título de la entrega: INFORME FINAL DE TESIS - PATRICIA SÁNCHEZ Y CELESTE MU...  
Nombre del archivo: IA\_S\_NCHEZ\_Y\_CELESTE\_MURRIETA,\_a\_tr\_mite\_para\_antiplagi...  
Tamaño del archivo: 269.3K  
Total páginas: 26  
Total de palabras: 5,552  
Total de caracteres: 28,927  
Fecha de entrega: 31-ago.-2023 12:40p. m. (UTC-0400)  
Identificador de la entrega... 2155110381

**"CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS ASOCIADAS A  
HIGIENE DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN  
LA IPRESS MORONACOCHA IQUITOS 2023"**

**Autor: Bach. Enf. SÁNCHEZ LAYANGO PATRICIA TANIA  
Bach. Enf. MURRIETA INUMA CELESTE MARIA**

**RESUMEN**

En la pesquisa se buscó: determinar el grado de asociación entre factores sociodemográficos con la higiene del sueño en adultos mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa durante el periodo de 2023. Al evaluar a 120 adultos entre 60 y 90 años. El 40.8% eran varones y el 59.2% mujeres. Sobre residencia, 41.7% vivía en áreas urbanas, el 37.5% en áreas periurbanas y el 20.8% en áreas rurales. En ocupación, el 44.2% eran amas de casa, el 54.2% trabajadores independientes y el 1.6% trabajadores dependientes. Sobre su estado civil, el 38.3% estaban casados, el 30% eran viudos y el 19.2% convivientes. En higiene del sueño, se observó un alto porcentaje de adultos mayores con mala higiene del sueño (65%, 78 individuos) y un porcentaje de 35% (42 individuos) con higiene de sueño adecuado. Se registraron % elevados de mala higiene del sueño en grupos demográficos, como adultos entre 71 a 90 años (31.7%) y mujeres (39.2%), no existe asociación entre estos factores demográficos y la mala higiene del sueño (valores de  $p=0.4906$  para edad,  $p=0.8916$  para sexo y  $p=0.09406$  para lugar de residencia). En ocupación, no se existe asociación entre la ocupación y la higiene del sueño (valor de  $p=0.392$ ). Sin embargo, se observó que el 35.8% de las mujeres encuestadas presentaban mala higiene del sueño, lo cual resultó ser significativo (valor de  $p=0.00156$ ).

**Palabras clave:** Higiene de sueño, adultos mayores, factores, asociación, ocupación.

## **DEDICATORIA**

A nuestro Dios: por darme la vida, la sabiduría para poder culminar mis proyectos, mis inspiraciones y no desmayar antes las dificultades que se presentaron durante mi camino.

A mis Padres: Quienes siempre me han brindado su amor y apoyo incondicional en cada etapa de mi vida.

A mi Hijo: Brandon Mell López Sánchez, por ser mi fortaleza, mis ganas de salir adelante a pesar de las adversidades que se presente en mi vida.

A ellos dedico este logro, gracias por enseñarme el valor de la perseverancia.

**PATRICIA TANIA SÁNCHEZ LAYANGO.**

A nuestro Dios: Porque me brinda la vida a diario, la salud, la fortaleza que necesito para poder sobresalir de las dificultades que se me presenta en la vida y poder realizar mis logros y proyectos que tengo en la vida.

A mi madre: Liliana Alvarado Inuma, por apoyarme y motivarme a cumplir mis metas, que es mi fuente de inspiración, gracias por su apoyo incondicional.

**CELESTE MARÍA MURRIETA INUMA.**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradecerle a Dios por la vida que nos brinda diariamente y por brindarnos fortaleza para continuar.

En segundo lugar, agradecer a las docentes de la escuela académica profesional de enfermería de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Científica del Perú (UCP) quienes nos apoyaron y compartieron sus conocimientos. Agradecemos a nuestros padres, familia por su constante apoyo, amor y comprensión en todo momento, sin su incondicional ayuda esto no hubiera sido posible.

Al Blgo. Kervin B. Tapayuri Rengifo y Blgo. Joe B. Petterman Vilchez, por su apoyo en el procesamiento de los datos y la interpretación de resultados.

### **PATRICIA TANIA SÁNCHEZ LAYANGO.**

Agradecemos a la Universidad Científica del Perú (UCP) por formar nuestra base académica para afrontar con éxito nuestras vidas profesionales.

A los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud por sus valiosos aportes y enseñanzas.

A nuestros padres y familiares que con su apoyo, y su motivación siempre estuvieron brindando soporte emocional y logístico.

Al Blgo. Kervin B. Tapayuri Rengifo y Blgo. Joe B. Petterman Vilchez, consultores de Amazon Bioscience, por el apoyo en el procesamiento e interpretación de los datos.

### **CELESTE MARÍA MURRIETA INUMA.**

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Con **Resolución Decanal N° 1205-2022-UCP-FCS, del 13 de octubre de 2022**, la Facultad de Ciencias de la Salud, de la UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ – UCP, designa como Jurado Evaluador y Dictaminador de la Sustentación de Tesis a los señores:

✚ Méd. Mgr. Jaime Zamudio Zelada	Presidente
✚ Lic. Enf. Elvia Betty Malafaya Rivera	Miembro
✚ Lic. Enf. Ana Isabel Soplin García	Miembro

Como Asesor: **Obst. Mgr. Gino Gayoso Sosa.**

En la ciudad de Iquitos, siendo la 02:00 p.m. horas, del día martes 12 de setiembre de 2023, en las instalaciones de la universidad, supervisado por el Secretario Académico, del Programa Académico de ENFERMERIA, de la Universidad Científica del Perú; se constituyó el Jurado para escuchar la Sustentación y defensa de la tesis: **CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS ASOCIADAS A HIGIENE DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN LA IPRESS MORONACocha, IQUITOS 2023.**

Presentado por los sustentantes:

**PATRICIA TANIA SANCHEZ LAYANGO**  
**CELESTE MARIA MURRIETA INUMA**

Como requisito para optar el TÍTULO PROFESIONAL de: **LICENCIADO EN ENFERMERÍA.**

Luego de escuchar la Sustentación y formuladas las preguntas las que fueron:

..... *Contestadas satisfactoriamente* .....

El Jurado después de la deliberación en privado llego a la siguiente conclusión:

La Sustentación es: **APROBADO POR** ..... *Unanimidad* .....

En fe de lo cual los miembros del Jurado firman el Acta.

**Med. Mgr. Jaime Zamudio Zelada**  
**Presidente**

**Lic. Enf. Elvia Betty Malafaya Rivera**  
**Miembro**

**Lic. Enf. Ana Isabel Soplin García**  
**Miembro**

CALIFICACIÓN:	Aprobado (a) Excelencia	:	19-20
	Aprobado (a) Unanimidad	:	16-18
	Aprobado (a) Mayoría	:	13-15
	Desaprobado (a)	:	00-12

HOJA DE APROBACION

TESIS, DENOMINADO: CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS ASOCIADAS A HIGIENE DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES ATENDIDOS EN LA IPRESS MORONACOCCHA, IQUITOS 2023.



Med. Mgr. Jaime Zamudio Zelada  
Presidente



Lic. Enf. Elvia Betty Malafaya Rivera  
Miembro



Lic. Enf. Ana Isabel Soplín García  
Miembro



Obst. Mgr. Gino Gayoso Sosa  
Asesor



## ÍNDICE

	<b>Pg.</b>
Portada	
Constancia del Antiplagio	ii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Acta de Sustentación de Tesis	vii
Hoja de Aprobación	viii
Índice de Contenido	ix
Índice de Tablas	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen.	xiii
Abstract	xiv
<b>CAPÍTULO I: Marco Teórico</b>	<b>15</b>
1.1. Antecedentes de Estudio	15
1.2. Bases Teóricas	16
1.3. Definición de Términos Básicos	19
<b>CAPÍTULO II: Planteamiento del Problema</b>	<b>20</b>
2.1. Descripción del Problema	20
2.2. Formulación del Problema	21
2.2.1. Problema General	21
2.2.2. Problemas Específicos	21
2.3. Objetivos	21
2.3.1. Objetivo General	21
2.3.2. Objetivos Específicos	21
2.4. Justificación de la Investigación	22
2.5. Hipótesis	23
2.6. Variables	23
2.6.1. Identificación de las Variables	23
2.6.2. Definición conceptual y operacional de las variables	24
2.6.3. Operacionalización de las Variables	25

<b>CAPÍTULO III: Metodología</b>	<b>26</b>
3.1. Tipo y Diseño de Investigación	26
3.2. Población y Muestra	27
3.3. Técnica, Instrumentos y Procedimientos de Recolección de Datos	27
3.3.1. Técnica de Recolección de Datos	27
3.3.2. Instrumentos de Recolección de Datos	27
3.3.3. Procedimientos de Recolección de Datos	29
3.4. Procesamiento y Análisis de Datos	29
<b>CAPÍTULO IV: Resultados</b>	<b>30</b>
<b>CAPÍTULO V: Discusión. Conclusiones. Recomendaciones</b>	<b>34</b>
5.1. Discusión	34
5.2. Conclusiones	36
5.3. Recomendaciones	37
<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>38</b>
<b>Anexos</b>	<b>41</b>
Anexo 01: Matriz de Consistencia	
Anexo 02: Anexo 2: Ficha de datos sociodemográficos de adultos mayores de la IPRESS Moronacochoa.	
Anexo 03: Escala de valoración de la higiene del sueño modificado para adultos mayores	
Anexo 04: Consentimiento informado	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>N°</b>	<b>TITULO</b>	<b>Pág.</b>
01.	Datos sociodemográficos recolectados de adultos mayores atendidos en IPRESS Morona cocha 2023	30
02.	Relación entre factores demográficos con la higiene del sueño de adultos mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha	32
03.	Relación entre factores sociales con la higiene del sueño de adultos mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha	33

## ÍNDICE DE GRÁFICOS O FIGURAS

N°	TITULO	Pág.
01.	Comparación de la higiene del sueño de adultos mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha 2023	31

## RESUMEN

**Autor: Bach. Enf. SÁNCHEZ LAYANGO PATRICIA TANIA**

**Bach. Enf. MURRIETA INUMA CELESTE MARIA**

En la pesquisa se buscó: determinar el grado de asociación entre factores sociodemográficos con la higiene del sueño en adultos mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha durante el periodo de 2023. Al evaluar a 120 adultos entre 60 y 90 años. El 40.8% eran varones y el 59.2% mujeres. Sobre residencia, 41.7% vivía en áreas urbanas, el 37.5% en áreas periurbanas y el 20.8% en áreas rurales. En ocupación, el 44.2% eran amas de casa, el 54.2% trabajadores independientes y el 1.6% trabajadores dependientes. Sobre su estado civil, el 38.3% estaban casados, el 30% eran viudos y el 19.2% convivientes. En higiene del sueño, se observó un alto porcentaje de adultos mayores con mala higiene del sueño (65%, 78 individuos) y un porcentaje de 35% (42 individuos) con higiene de sueño adecuado, Se registraron % elevados de mala higiene del sueño en grupos demográficos, como adultos entre 71 a 90 años (31.7%) y mujeres (39.2%), no existe asociación entre estos factores demográficos y la mala higiene del sueño (valores de  $p=0.4906$  para edad,  $p=0.8916$  para sexo y  $p=0.09406$  para lugar de residencia). En ocupación, no se existe asociación entre la ocupación y la higiene del sueño (valor de  $p=0.392$ ). Sin embargo, se observó que el 35.8% de las mujeres encuestadas presentaban mala higiene del sueño, lo cual resultó ser significativo (valor de  $p=0.00156$ ).

**Palabras clave:** Higiene de sueño, adultos mayores, factores, asociación, ocupación.

## **ABSTRACT**

**Author: Bach. Enf. SÁNCHEZ LAYANGO PATRICIA TANIA**  
**Bach. Enf. MURRIETA INUMA CELESTE MARIA**

The aim of the research was to determine the degree of association between sociodemographic factors and sleep hygiene in older adults treated at the IPRESS Moronacocha during the period 2023. By evaluating 120 adults between 60 and 90 years of age, 40.8% were male and 59.2% were female. Regarding residence, 41.7% lived in urban areas, 37.5% in peri-urban areas and 20.8% in rural areas. Regarding occupation, 44.2% were housewives, 54.2% were self-employed and 1.6% were dependent workers. Regarding marital status, 38.3% were married, 30% were widowed and 19.2% were cohabiting. In sleep hygiene, a high percentage of older adults with poor sleep hygiene (65%, 78 individuals) and a percentage of 35% (42 individuals) with adequate sleep hygiene were observed. There were high percentages of poor sleep hygiene in demographic groups, such as adults between 71 and 90 years old (31.7%) and women (39.2%), there is no association between these demographic factors and poor sleep hygiene (values of  $p=0.4906$  for age,  $p=0.8916$  for sex and  $p=0.09406$  for place of residence). In occupation, there was no association between occupation and sleep hygiene ( $p\text{-value}=0.392$ ). However, it was observed that 35.8% of the women surveyed had poor sleep hygiene, which was significant ( $p\text{ value}=0.00156$ ).

Key words: sleep hygiene, older adults, factors, association, occupation.

## **CAPITULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1.1. Antecedentes.**

#### **Antecedentes Internacionales**

Gonzales J. (México, 2022) en el estudio descriptivo, con 217 adultos con insomnio. Determinó, una inadecuada higiene de sueño en adultos mayores con insomnio en 40.1%. de ellos; casado/a con un 69.1%, con un 67.8% de mala higiene de sueño, masculino en 52%, con 50.6% de mala higiene de sueño. Concluyendo que, la mala higiene del sueño es subjetivo y multicausal del insomnio<sup>1</sup>

Das S, et al, (India, 2020) en el estudio transversal con 180 adultos mayores como muestra, concluyeron que “La inadecuada calidad del sueño es alta entre ancianos, debido a la ansiedad y depresión<sup>2</sup>

Alekseeva I, Sanz B. (España 2020), en el estudio observacional descriptivo transversal, Determinaron que, el 85,2% de residentes utiliza psicofármacos para el insomnio. Concluyendo que los psicofármacos mejoran el sueño de las personas mayores<sup>3</sup>

De la Cruz A. (España 2019) en la pesquisa descriptivo, con 62 personas mayores de 65 años con insomnio. Determina que el 72,6% muestran sueño de mala calidad, anotando 73,48p en la escala Likert. La adherencia terapéutica fue de  $(8,86 \pm 1,15)$  e insomnio grave de 38,7%. Concluyendo que, debe emplearse terapias no farmacológicas para tratar el insomnio, mejorando así la calidad del sueño<sup>4</sup>

#### **Antecedentes Nacionales**

Portocarrero E. (Perú 2022), en el estudio, observacional, descriptivo y transversal, describe ciertas características sociodemográficas y clínicas, en 165 adultos. Indica que de 87.3%; el 22.4% mostró sueño inadecuado, concluyendo que la calidad de sueño y vida correlacionan

moderadamente negativa y significativa. El 67.3% fue femenino, 60% con educación superior, 67.9% casados, 0.6% trabajaba, 13.9% con polifarmacia y 63% comorbiles<sup>5</sup>

Zevallos J. (Perú 2021), en un estudio descriptivo transversal, con 50 participantes. Determinó que, el 94% presenta mala higiene de sueño, 94% negativos y 60% positivos. Concluyendo que existe mala higiene del sueño en adultos motivado por desórdenes físicos y alimentario antes de descansar<sup>6</sup>

## **1.2. Bases teóricas.**

**El sueño.** Es un estado biológico, un proceso activo del ciclo biológico en 24 horas. Procurando la recuperación funcional y energética del organismo, dada en fases: vigilia, sueño. Hoy sabemos que estas áreas están anatómicamente conectadas entre sí, cuando las neuronas se inhiben<sup>7</sup>

Se caracteriza por los movimientos rápidos de los ojos, está relacionado con las ensoñaciones más ricas en contenido y mejor estructuradas consolidando la memoria y el aprendizaje.<sup>8</sup>

**Ciclo Sueño – Vigilia.** Es cíclica en 24 horas. un estado de inactividad y regeneradora de la función mental y física.<sup>9,6</sup>

### **Los mecanismos encargados de la regulación del ciclo son:**

- a. Homeostático: a nivel de los receptores A1 inhibiendo directamente las regiones cerebrales que inducen el despertar. A2a, pueden ser inhibidos por la cafeína. La prostaglandina D2 activando las neuronas del núcleo preóptico ventrolateral”.
- b. Alóstatas: Es, “respuesta fisiológica ante el peligro físico o amenaza psicológica”.

Abordar el insomnio se basa en fármacos que inhiben la señal del sistema activador ascendente.



- c. Rítmos circadianos: controlado por células hipotalámicas, llamado núcleo supraquiasmático (NSQ) que recibe estímulos de luz y oscuridad de la retina. “actuando como un estímulo en la restauración del reloj circadiano”<sup>1</sup>

### **Mecanismos neuroquímicos del ciclo sueño – vigilia**

Se da durante la:

- a. vigilia “las neuronas que contienen noradrenalina y serotonina”. Al contrario sucede en el sueño REM.
- b. “equilibrio de las neuronas aminérgicas y colinérgicas, provocan el sueño NREM”.
- c. “al aumentar el aminobutírico y decrecer la histamina se incrementa el sueño NREM por desactivación del tálamo y la corteza”.
- d. “La vigilia se da al disminuir la liberación aminobutírico y aumento de la histamina”.

La melatonina, regula el ciclo sueño – vigilia. “No se necesita de sueño para secretar melatonina, pues esta se inhibe por la luz ambiental, mediado por la conexión neural entre la retina y la glándula pineal a través del NSQ”<sup>1</sup>

### **Etapas del sueño**

Se da en dos 2 fases: NREM y REM.

- a. NREM (non-rapid eye movement). Se da en 3 estadios.
- Etapa N1 (sueño superficial): entre 1 a 7 minutos.
  - Etapa N2 (sueño superficial): entre 10 a 25 minutos.
  - Etapa N3 y N4 (sueño profundo): entre 30 y 40 minutos, punto clave para la recuperación física.

b. REM (rapid-eye movement): Etapa de ensoñación, con movimientos oculares rápidos, atonía muscular, y ondas electroencefalográficas de bajo voltaje, rápidas y desincronizadas.

Una adecuada cantidad de sueño REM favorece el funcionamiento diurno normal, el genera ansiedad, irritabilidad, dificultad para la concentración y alteraciones de la conducta<sup>1</sup>

### **Higiene del sueño**

Gonzales J. (2022) hace referencia a Malasan et. al. (2018) quien sostiene que la higiene del sueño normal evita problemas<sup>1</sup>

Malasan M. (2018), refiere que, “el insomnio, interfiere los esfuerzos clínicos con conducta inapropiados”<sup>10</sup>

### **Características del sueño en el adulto mayor**

La secreción nocturna de melatonina endógena, decrece con la edad, provocando un despertar mas temprano (Farajnia, Deboer, Rohling, Meijer, & and

(Neikrug & Ancoli-Israel, 2010), considera que  $\leq 5$  horas es un sueño “corto” y  $\geq 9$  horas, un sueño “largo”, pro ello la frecuencia de alteraciones del sueño aumenta con la edad observándose en la salud, estrés y cambios normales en el ritmo circadiano asociados (NIH, 2005)<sup>11</sup>

Las alteraciones del sueño desencadenan episodios depresivos, empeorando el funcionamiento cognitivo y disminuye la calidad de vida. <sup>12</sup>

### **Medición de Higiene del sueño**

Es una Escala de Valoración con 10 preguntas y una puntuación por debajo del percentil 75m aplicada en 10 minutos.

En este estudio utilizamos el instrumento diseñado por Mastín y otros<sup>13</sup>

Es la Escala Likert sobre higiene del sueño (HS) de 27 preguntas, determinando que el valor 1 correspondiera a 5, 2 a 4, 3 a 3, 4 a 2 y 5 a 1.

### **Características sociodemográficas**

Se considera la edad, ubicación de la vivienda y sus luces, dormitorio caliente o frío, ingesta de café, alcohol y uso de tabaco antes de dormir y todo lo que afecta la conciliación del sueño, el dolor y otras situaciones fisiológicas<sup>6</sup>

### **Teorías relacionadas**

#### **a. Adaptación**

Como el modelo de Sor Callista Roy, que sugiere que no debe verse como diagnóstico<sup>14</sup>

#### **b. Autocuidado**

Dorothea Orem resalta las acepciones de persona, enfermería, entorno y salud<sup>15</sup>

El entorno considera aspectos familiares y comunitarios y biológicas<sup>16</sup>

### **1.3. Definición de términos básicos.**

Sueño. Estado regular, periódica, transitoria, reversible y prácticamente universal en la existencia humana. <sup>17</sup>

Higiene del sueño. Conjunto de hábitos y conductas que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño. <sup>18</sup>

Adulto mayor. Visto a las Personas por su edad. Entre 60 a 74, de 75 a 90, más de 90 como grandes viejos o longevos<sup>19</sup>

## CAPITULO II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema.

Ver a un adulto mayor, es una forma hermosa de reconocer a un ser humano pero peligrosa de vivir, dependiendo de las condiciones. Según (OMS), “entre 2015 y 2050, los sesentones se duplicarán entre 12% al 22%”<sup>20</sup>

En este contexto los países deberían generar verdaderas atenciones de salud en todas las edades; antes de 60 años como preventivos y después de los 60 como cuidado de salud, en tanto otorgaron sus mayores esfuerzos en la productividad y la vida y tener oportunidad a seguir viviendo en adecuadas condiciones dependerá de la salud.<sup>21</sup>

Estas personas tienen algo en común y son las alteraciones en el sueño y sus consecuencias, no se descartan los malos hábitos de dormir generando costos en su vida social, laboral y económica<sup>12</sup>

En asuntos de cuidados de la salud parte fundamentalmente del adecuado descansar y alimentarse básicamente con vitamina B, Calcio y triptófano. Pero una vida desordenada altera el sueño y conducen al consumo posterior de; los hipnóticos, barbitúricos y benzodiazepinas.<sup>18</sup>

En el Perú el incremento poblacional altera el sistema de salud porque ya no responde las necesidades de la población mayor<sup>21</sup>

Por ello, un profesional de las ciencias de la salud es el llamado a orientar preventivamente en asuntos de salud de todo individuo y principalmente un adulto, manteniendo su cuidado físico, psicológico, social, espiritual y cultural, apoyada de actividades preventivo promocionales y promoviendo estilos saludables del buen vivir.

## **2.2. Formulación del problema**

### **2.2.2 Problema general**

¿Cuáles son las características sociodemográficas que están asociadas a la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023?

### **2.2.3 Problemas específicos**

- ¿Cuáles son las características demográficas que están asociadas a la higiene del sueño del Adulto Mayor atendido en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023?
  
- ¿Cuáles son las características sociales que están asociadas a la higiene del sueño del Adulto Mayor atendido en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023?

## **2.3. Objetivos:**

### **2.3.1. Objetivo general.**

Determinar la asociación que existe entre las características sociodemográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023.

### **2.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar la asociación que existe entre las características demográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha.
  
- Identificar la asociación que existe entre las características sociales y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha.

## **2.4. Justificación de la investigación**

El estudio pretende identificar cuáles son aquellas características sociodemográficas que están asociadas a la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023, porque consideramos relevantes estos resultados, sobre cuidado integral y sobre todo que el profesional de enfermería identifique esta condición e intervenga apropiadamente.

Así mismo la presente investigación es relevante en:

La teoría, proporcionando información basada en el método científico de forma sistematizada.

En la investigación, servirá de base o referente bibliográfico para futuras investigaciones con otras metodologías.

En la práctica, proporcionarán una excelente herramienta para valorar lo sagrado que es el sueño y lo higiénico que debe ser en adultos mayores y con ello implementar estrategias de intervención.

En lo social, se dará evidencia a los adultos mayores que el sistema de salud brinda un cuidado integral y de calidad contribuyendo así en la satisfacción de los mismos.

Cabe resaltar que la presente investigación es viable, porque ya que la recolección de datos no evidenciará dificultades, porque se realizaron coordinaciones con el equipo de enfermeras del establecimiento de salud, previa autorización del Gerente, también la investigación es factible porque se contará con los recursos materiales y financieros para la recolección de datos, tiempo e información para llevarlo a cabo, así como el compromiso de las investigadoras.

## **2.5. Hipótesis**

### **General**

Existe asociación estadística significativa entre las características sociodemográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023.

### **Específicas**

- Existe asociación estadística significativa entre la edad y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023.
- Existen asociación estadística significativa entre el sexo y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023.
- Existe asociación estadística significativa entre la comorbilidad y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023.
- Existe asociación estadística significativa entre hábitos nocivos y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023.
- Existe asociación estadística significativa entre el lugar de residencia y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023.
- Existe asociación estadística significativa entre la ocupación y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023.

## **2.6. Variables**

### **2.6.1. Identificación de las variables**

- **Variable Independiente**

Características Sociodemográficas.

▪ **Variable Dependiente**

Higiene del sueño en el adulto mayor.

## 2.6.2. Definición conceptual y operacional de las variables

### **Variable Independiente:**

Factores demográficos y clínicos.

Definición Conceptual: Tiene que ver con edad, sexo, condición civil, instrucción escolar, número de hijos, con quien vive, ocupación, diagnóstico clínico, localización de la neoplasia de los pacientes que reciben Quimioterapia.

Definición Operacional: Comprobación de la variable mediante un cuestionario que consta de 9 interrogantes, 07 para datos demográficos y 2 para datos clínicos.

### **Variable Dependiente:**

Calidad de vida.

**Definición Conceptual.** Atributos que dan bienestar y potencializan la vida en sociedad al recibir, además esta comprendida con elementos subjetivos y objetivos.

**Definición Operacional.** Comprobación de la variable mediante el cuestionario EORTC QLQ-C30 que consta de 23 preguntas con relación a su grado de síntomas, 01 para su estado de salud en general, 01 para su calidad de vida.



### 2.6.3. Operacionalización de las variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍNDICES	INSTRUMENTOS	
<b>INDEPENDIENTE</b>  <b>Características sociodemográficas</b>	Características que definen a una persona.	Características que identifican a las personas sometidas a intervención quirúrgica.	Demográfico	Edad	60 a 74 años 75 a 84 años 85 a más años	Ficha de datos sociodemográficos de adultos mayores	
				Sexo	Masculino Femenino		
				Lugar de residencia	Zona Rural		
					Zona Periurbana		
					Zona Urbana		
				Social	Ocupación		Ama de casa
							Comerciante
			Independiente				
			Dependiente				
			Estado civil		Soltera (o)		
					Casada (o)		
					Conviviente		
			Separada (o)				
			Divorciada (o)				
Viuda (o)							
<b>DEPENDIENTE</b>  Higiene del sueño en adultos mayores	Hábitos y conductas que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño	Conductas destinadas al mantenimiento del sueño en el adulto mayor, determinada por factores internos y externos, medido por un cuestionario expresado en factores positivos y negativos.	Factores internos	1. Me acuesto a diferentes horas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por debajo del percentil 75: Factor negativo</li> <li>• Por encima del percentil 75: Factor positivo</li> </ul>	Escala de apreciación de la higiene del sueño en adultos mayores	
				4. Me acuesto sintiéndome estresado, molesto, triste o nervioso.			
				5. Mi cama sirve para cosas diferentes como, mirar TV, comer, estudiar, etc.)			
				6. Mi cama no es confortable			
				7. En mi dormitorio (hay mucha luz, mucho calor o frío, mucho ruido, etc.)			
			Factores externos	2. Hago ejercicio físico antes de dormir.			
				3. Ingero alcohol, tabaco o café antes de ir a descansar.			
				9. Ingero alimentos antes de ir a descansar.			
				10. Uso algún tipo de ayuda (que no sean medicinas) para poder descansar.			

## CAPITULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Fue cuantitativo ya que el procesamiento y análisis de datos se expresan cuantitativamente en la prueba de hipótesis y dar respuesta al problema en estudio.

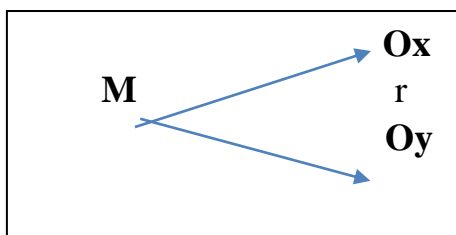
Fue no experimental, ya que se observó lo hechos como están, para después analizarlo.

Descriptivo, ya que se describen los hechos tal como se encuentran en la realidad.

Transversal ya que se recolectaron los datos en un solo momento

Correlacional porque se establece relación entre las variables.<sup>22</sup>

El diseño tendrá el siguiente diagrama:



Especificaciones:

M : Muestra

O : Observaciones

x, y : Subíndices (Observaciones obtenidas en cada una de las  
: Variables)

r : Indica la posible relación entre las variables de estudio.

### **3.2. Población y muestra.**

Conformada con 120 adultos mayores. Muestra censal del total de la población, es decir los 120 adultos. De muestreo no probabilístico por conveniencia, y los criterios de selección.

#### **Criterios de Inclusión:**

- Adultos mayores atendidos en la jurisdicción del Puesto de Salud.
- Adultos mayores que firman el consentimiento informado para participar en el estudio.

#### **Criterios de Exclusión:**

- Adultos mayores con problemas auditivos o visuales sin tratamiento.
- Adultos mayores de habla no hispana y analfabetos.
- Adultos mayores con deterioro cognitivo moderado a severo.
- Adultos mayores que reciben tratamiento para inducir el sueño.
- Adultos mayores que reciben tratamiento que interrumpe el horario del sueño.

### **3.3. Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos**

#### **3.3.1. Técnica de recolección de datos**

Las técnicas que se emplearán en la investigación será **La encuesta**. Técnica que permitirá identificar datos sociodemográficos, clínico patológico y de información del pre quirúrgico, así como el grado de ansiedad de los pacientes en el pre quirúrgico.

#### **3.3.2. Instrumentos de recolección de datos**

Los instrumentos que se utilizarán en la presente investigación, serán:

a) Ficha de datos sociodemográficos de adultos mayores, instrumento elaborado por las investigadoras, conformado por cinco ítems, tres de datos demográficos y dos de datos sociales.

b) Escala de valoración de la higiene del sueño modificado para adultos mayores, que contiene 10 preguntas y determinan una mala higiene del sueño en aquellas personas que obtengan una puntuación por debajo del percentil 75. La aplicación del instrumento dura en promedio 10 minutos.

El instrumento utilizado en la investigación fue diseñado por Mastín *et al*, quienes obtuvieron una confiabilidad por alfa de Cronbach de 0,66 calificada como aceptable, siendo una de las escalas superiores a nivel internacional.<sup>13</sup>

Varela L, et al. Modificaron el instrumento de Mastín para aplicarlo en la población peruana, por lo cual obtuvieron una validación mediante jueces y prueba piloto con una coincidencia del 80%; y luego de una modificación del instrumento mediante análisis de consistencia interna se obtuvo una confiabilidad de 0,70 por alfa de Cronbach, aceptable para ser aplicado en nuestro medio.

Para la clasificación de los factores se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Puntuación por debajo del percentil 75: Factor negativo
- Puntuación por encima del percentil 75: Factor positivo

El instrumento posee una estructura que cuenta con: presentación, introducción, datos generales, instrucciones, contenido, evaluación y observaciones, que cuenta con 10 preguntas, divididos para el factor interno 3 preguntas y el factor externo con 2 preguntas.

- Enunciados: 1, 4, 5, 6, 7 y 8 tendrán la siguiente puntuación: Siempre (1), Frecuentemente (2), a veces (3), raras veces (4) y nunca (5).

- Enunciados: 2, 3, 9 y 10, tendrán la siguiente puntuación: Siempre (5), Frecuentemente (4), a veces (3), raras veces (2) y nunca (1).<sup>18</sup>

### **3.3.3. Procedimiento de recolección de datos**

El procedimiento de recolección de datos se realizará de la siguiente manera:

1. Se solicitó autorización para realizar el estudio ante la Gerencia de la IPRESS Moronacocha.
2. Aplicación del Consentimiento informado, se captará a los pacientes en el Establecimiento de Salud, en consulta externa en los diferentes consultorios como: Medicina, Cirugía, Ginecología, estrategias sanitarias de no transmisibles, en emergencia.
3. Recolección de datos a través de los instrumentos.
4. Procesamiento con estadísticos computarizados.
5. Elaboración del informe final del estudio.

### **3.4. Procesamiento y análisis de datos**

Se procesa la información utilizando el paquete estadístico SPSS versión 27.0. Se presentarán los datos en tablas y gráficos, para el análisis bivariado se utilizará la prueba estadística chi cuadrada ( $\chi^2$ ), para medir la relación entre las variables. El nivel de significancia será el 95% con alfa  $\alpha = 0.05$ .

## CAPITULO IV. RESULTADOS

**Tabla 1. Datos sociodemográficos recolectados de adultos mayores atendidos en IPRESS Morona cocha 2023.**

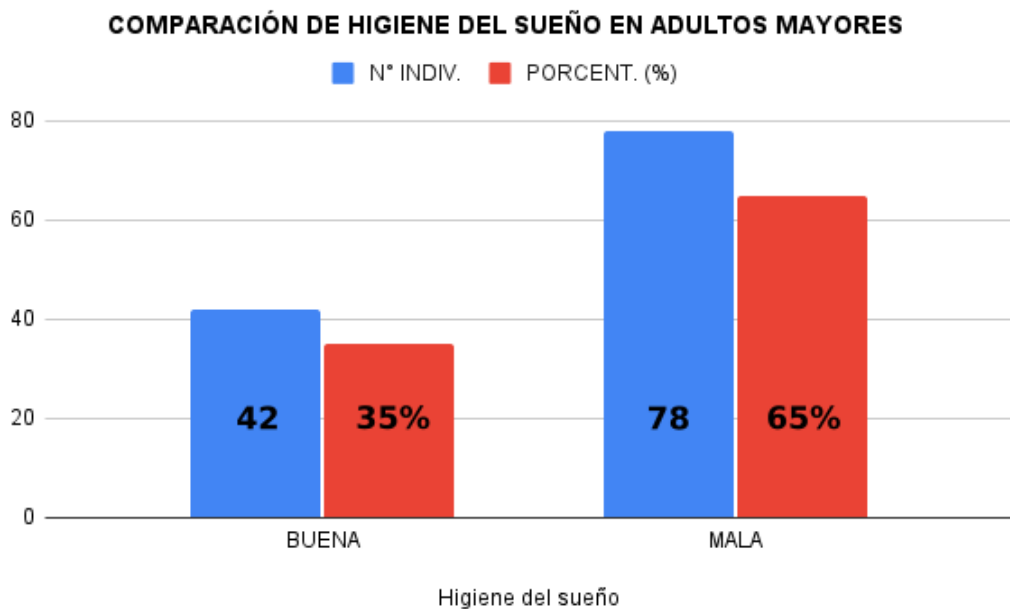
<b>Sexo</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>Edad</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Masculino	49	40.8	60 - 70 años	58	48.3
Femenino	71	59.2	71 - 90 años	62	51.7
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
<b>Lugar de residencia</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>Ocupación</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Rural	25	20.8	Ama de casa	53	44.2
Periurbana	45	37.5	Independiente	65	54.2
Urbana	50	41.7	Dependiente	2	1.6
<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	<b>TOTAL</b>	<b>120</b>	<b>100</b>
<b>Estado civil</b>			<b>N°</b>	<b>%</b>	
Soltero (a)			9	7.5	
Casado (a)			46	38.3	
Conviviente			23	19.2	
Separado (a)			3	2.5	
Divorciado (a)			3	2.5	
Viudo (a)			36	30	
<b>TOTAL</b>			<b>120</b>	<b>100</b>	

*Elaborado en base a datos.*

De 120 adultos entre los 60 a 70 años (58 individuos, 48.3%) y 71 a 90 años (62 individuos, 51.7%). De este grupo el 40.8% corresponden a varones (49 individuos) y el 59.2% (71 individuos) a mujeres. Un total de

25 personas corresponden al área rural (20.8%), 45 al área periurbana (37.5%) y 50 al área de residencia urbana (41.7%). Al ser consultados sobre su ocupación, el 44.2% refirió ser ama de casa, el 54.2% acotó ser trabajador independiente y el 1.6% ser trabajador dependiente. Sobre su estado civil, se destaca el 38.3% como casado (a), el 30% como viudo (a) y un 19.2% como conviviente.

**Figura 1. Comparación de higiene del sueño en adultos mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha 2023.**



La figura 1 muestra los valores correspondientes a higiene del sueño en pacientes atendidos en la IPRESS Morona Cocha. Se determinó que el mayor número de encuestados (78) presentan inadecuada higiene del sueño, lo que representa el 65% del total de individuos. Por otro lado, un total de 42 encuestados (35%) refieren según sus respuestas a la encuesta, poseer una buena y adecuada higiene del sueño.

**Tabla 2. Relación entre factores demográficos con higiene del sueño de adultos mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha 2023.**

<b>HIGIENE DEL SUEÑO</b>						
<b>Edad</b>	<b>Buena</b>		<b>Mala</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
60 - 70 años	18	15	40	33.3	58	48.3
71 - 90 años	24	20	38	31.7	62	51.7
<i>p = 0.4906</i>						
<b>Sexo</b>	<b>Buena</b>		<b>Mala</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Masculino	18	15	31	25.8	49	40.8
Femenino	24	20	47	39.2	71	59.2
<i>p = 0.8916</i>						
<b>Lugar de residencia</b>	<b>Buena</b>		<b>Mala</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Rural	6	5	19	15.8	25	20.8
Periurbana	13	10.8	32	26.7	45	37.5
Urbana	23	19.2	27	22.5	50	41.7
<i>p = 0.09406</i>						

El 51.7% de los adultos mayores encuestados corresponden a las edades entre 71 a 90 años. De ellos, el 31.7% presenta mala higiene del sueño. Con respecto al sexo, el mayor porcentaje de encuestados son damas en un 59.2% (71 individuos). De ellas, el 39.2% presentan mala higiene del sueño. Un 22.5% de los encuestados de zonas urbanas presentan higiene del sueño deficiente, siendo el resultado comparable al 26.7% de encuestados de la zona periurbana.

No existe dependencia significativa entre higiene del sueño en cuanto a edad ( $p=0.4906$ ), sexo ( $p=0.8916$ ) y lugar de residencia ( $p=0.09406$ ). No obstante, existe proximidad en la variable lugar de residencia que podría considerarse en estudios posteriores.



**Tabla 3. Relación entre factores sociales con higiene del sueño de adultos mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha 2023.**

HIGIENE DEL SUEÑO						
Ocupación	Buena		Mala		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ama de casa	10	8.4	43	35.8	53	44.2
Independiente	32	26.7	33	27.5	65	54.2
Dependiente	0	0	2	1.6	2	1.6
<i>p = 0.00156</i>						
Estado civil	Buena		Mala		Total	
	N	%	N	%	N	%
Soltero (a)	3	2.5	6	5	9	7.5
Casado (a)	12	10	34	28.3	46	38.3
Conviviente	9	7.5	14	11.7	23	19.2
Separado (a)	0	0	3	2.5	3	2.5
Divorciado (a)	1	0.9	2	1.6	3	2.5
Viudo (a)	17	14.2	19	15.8	36	30
<i>p = 0.329</i>						

Se determinó que un 35.5% de amas de casa presentan inadecuada calidad de sueño. El 27.5% de personas con trabajo independiente presentan la misma condición, no obstante, este valor es cercano al 26.7% de encuestados que presentan adecuada higiene del sueño. La totalidad de personas con trabajo dependiente (2 personas, 1.6%) presentan mala higiene del sueño. De este grupo de encuestados, el 28.3% de casados (as) presentan inadecuada higiene del sueño, siendo el menor porcentaje el 1.6% que corresponde a divorciados (as).

No se encontró grado de asociación significativa entre las variables higiene del sueño y estado civil ( $p=0.329$ ). En contraste, la variable ocupación e higiene de sueño sí presentan un alto grado de asociación ( $p=0.00156$ ), lo que indicaría vínculo concreto de las variables en estudio.

## **CAPÍTULO V. DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

### **DISCUSIONES**

El presente estudio demuestra de manera general como algunas características sociodemográficas pueden influir o no en la higiene del sueño en adultos mayores. Un total de 120 adultos mayores formaron parte del estudio, más del 50% fueron mujeres con más de 70 años, procedentes de zona urbana, con trabajo independiente y casadas, éstas características no coinciden con los estudios realizados por Gonzales <sup>(1)</sup>, ya que de 217 adultos mayores más del 50% fueron varones, con edad promedio de 70 años, sin embargo, una gran mayoría estuvo en condición de casado (> 60%) coincidiendo con los datos obtenidos. Por otro lado, Portocarrero <sup>(5)</sup>, obtiene información similar a la reportada en nuestro estudio, puesto que, las características de la población resultaron ser muy parecidas, la mayoría de los adultos mayores encuestados fueron mujeres, casadas y mayores de 70 años pese a trabajar con una población de 165 personas.

En cuanto a la comparación específica de la higiene del sueño de los adultos mayores se obtiene un 65% y 35% de higiene del sueño mala y buena respectivamente, porcentajes que no coinciden con lo reportado por Zevallos <sup>(6)</sup> ya que en su estudio demuestra que más del 90% de los encuestados tiene mala higiene del sueño debido a factores internos como consumo de sustancias nocivas, baja o nulo ejercicio físico y mala alimentación, por otro lado, este trabajo no relaciona de manera significativa estos factores con una mala práctica antes de dormir. Así mismo, autores mencionados anteriormente como Portocarrero <sup>(5)</sup> & Gonzales <sup>(2)</sup> encuentran también valores diferentes siendo 40.1% y 87.3% respectivamente, independientemente de las características sociodemográficas estudiadas, características de la población, más aún si se trabaja con poblaciones de números diferenciados y con características diferentes.

En cuanto a las características demográficas analizadas en el estudio, la edad no representa una condición determinante para una mala higiene del sueño, por consiguiente no se evidencia un grado de asociación significativa entre estas variables ( $p = 0.4906$ ), pese a observar porcentajes altos con mala higiene, lo que permite mencionar que existe otras características que pueden interferir en el proceso, Carmona & Molès<sup>(18)</sup> corroboran esta información al no mostrar un elevado grado de asociación de la edad con la higiene del sueño ( $p=0.191$ ), sin embargo, consideran fundamental algunos parámetros como el estado de salud de la persona que sí condiciona una buena o mala higiene del sueño según el caso ( $p=0.000$ ). En ese sentido, estos autores no relacionan la variable sexo y lugar de residencia como variables que puedan afectar la tranquilidad del sueño de las personas del estudio en cuestión ( $p=0.208$ ), complementando resultados ya que ambas no representan algún grado de asociación después del análisis ( $p=0.8916$ ;  $p=0.09406$ ).

Por otro lado, los factores sociales como ocupación y estado civil también fueron analizados, la ocupación es una característica importante, más del 35% de adultos tienen mala higiene del sueño teniendo como actividad principal solo como ama de casa, lo cual puede considerar que esta ocupación puede generar otros problemas de salud subsecuentes. El presente estudio encuentra elevado grado de asociación entre la ocupación y la higiene del sueño ( $p=0.00156$ ), de modo que estas variables están relacionadas y de acuerdo a los datos lo están de manera concreta. Dehghankar *et al.*,<sup>(19)</sup> refuerzan la idea puesto que reportan que la ocupación en general desarrolla ciertos problemas al momento de dormir, esto incluido el factor económico ( $p=0.05$ ), por consiguiente se demuestra que la ocupación de la persona y sobre todo en adultos mayores influyen negativamente en la higiene del sueño.

Finalmente, el estado civil no se considera una variable asociada a la mala práctica del sueño ( $p=0.329$ ), es decir muchos de los adultos mayores pueden estar casados, divorciados o en condición de viudos, sin

embargo, no se muestran estadísticamente relacionados, coincidiendo con Wu *et al.*,<sup>(20)</sup> quienes mencionan que el estado civil y educación se asocian en menor grado de riesgo de mala calidad de sueño.

## CONCLUSIONES

Se evaluaron 120 adultos entre 60 y 90 años, con un grupo mayoritario en el rango de 71 a 90 años. Del total, el 40.8% eran varones y el 59.2% eran mujeres. En cuanto a la residencia, el 41.7% vivía en áreas urbanas, seguido por un 37.5% en áreas periurbanas y un 20.8% en áreas rurales. Respecto a la ocupación, el 44.2% eran amas de casa, el 54.2% trabajadores independientes y el 1.6% trabajadores dependientes. En cuanto al estado civil, el 38.3% estaban casados, el 30% eran viudos y el 19.2% convivientes.

Existe un elevado porcentaje de adultos con mala higiene de sueño (65%, 78 individuos) de un total de 120 sujetos de estudio y un porcentaje de 35% (42 individuos) con higiene de sueño adecuada.

Se registraron porcentajes elevados de mala higiene del sueño respecto a factores demográficos: En adultos entre 71 a 90 años el 31.7%, en mujeres 39.2%. De este grupo 26.7% proceden de zonas periurbanas. Ninguno de estos factores resultó estadísticamente asociados a la mala higiene del sueño al calcularse valores  $p=0.4906$  (edad),  $p=0.8916$  (sexo) y  $p=0.09406$  (lugar de residencia).

Tampoco se encontró grado de asociación entre la variable ocupación y la higiene del sueño al calcularse un valor de  $p=0.392$ . Sin embargo, 35.8% de las encuestadas son damas con mala higiene del sueño,

resultando este aspecto, significativo al determinarse un valor de  $p=0.00156$ .

## **SUGERENCIAS**

En base al de los resultados obtenidos, se sugiere desarrollar programas que incluyan información en cartillas, estrategias de relajación y técnicas para crear un entorno propicio para el descanso, que eduquen y concienticen sobre la importancia de la higiene del sueño, dirigidos tanto a los propios adultos mayores como a sus cuidadores y proveedores de atención médica.

Diseñar intervenciones y estrategias de promoción de la higiene del sueño adaptadas a grupos demográficos específicos de adultos mayores, considerando factores: edad, sexo y lugar de residencia. Estas adaptaciones deben tener en cuenta las necesidades, preferencias y circunstancias únicas de cada grupo para lograr un impacto efectivo.

Realizar evaluaciones regulares con programas frecuentes dirigidos a adultos mayores, utilizando herramientas validadas y estandarizadas. Esto permitirá monitorear los cambios en la higiene del sueño a lo largo del tiempo y evaluar la efectividad de las intervenciones implementadas, así como encontrar factores de riesgo o desencadenantes que puedan influir en la calidad del sueño.

Realizar estudios adicionales para profundizar en aspectos específicos en adultos mayores, impacto de los medicamentos en el sueño, o la efectividad de diferentes enfoques terapéuticos de mejoras saludables a todo rango de edad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gonzales J.(México, 2022) Prevalencia de una mala higiene del sueño en adultos mayores con insomnio. Universidad Autónoma de Querétaro. <http://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/3626>
2. Das S, Roy R, Das D, Chakraborty A, Mondal R. (India, 2020). Sleep Quality. and its various correlates: A community-based study among geriatric population in scommunity development block. <http://search.ebscohost.com/login.aspx>.
3. Alekseeva I, Sanz B. (España, 2020). Calidad del sueño en las personas mayores en un centro sociosanitario, factores relacionados con insomnio. Universidad de Zaragoza, Departamento de Fisiatría y Enfermería, Área de Enfermería. <https://zaguan.unizar.es/record/98499>
4. De la Cruz A. (España, 2019). Calidad del sueño en personas mayores de 65 años. Universidad de Valladolid. Facultad de Enfermería de Valladolid .<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle>
5. Portocarrero E. (Perú, 2022). Calidad de sueño y calidad de vida en integrantes de un centro del adulto mayor de es salud Chiclayo [tesis Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12423/4638>
6. Zevallos J. (Perú, 2021). Factores que intervienen en la higiene del sueño de los adultos mayores que acuden a un establecimiento de salud del distrito de Mala. Lima- Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Universidad del Perú. Facultad de Medicina. Escuela Profesional de Enfermería. [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17100/Zevallos\\_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17100/Zevallos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. Zevallos J. (Perú, 2020). Factores que intervienen en la calidad de sueño de los adultos mayores: Revisión documental [Trabajo de investigación documental de bachiller]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16788>

8. Albala C. (Chile, 2017). Características del sueño en adultos mayores con deterioro cognitivo leve y demencia. Universidad de Chile . FONDECYT N° 1130947.  
[https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/143606/Tesis%20Trinidad\\_Aedo%20A..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/143606/Tesis%20Trinidad_Aedo%20A..pdf?sequence=1&isAllowed=y)
9. Purisaca K. (Perú, 2017). Nivel de ansiedad y proceso de afrontamiento en el periodo preoperatorio de los pacientes del Hospital Provincial Docente Belén. Universidad Señor de Sipán. Facultad de ciencias de la salud escuela profesional de enfermería. Lambayeque. Pimentel.<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream>
10. Castiblanco M, Fajardo E. (Colombia, 2017). Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida, Ibagué, Colombia. Barranquilla (Col) [Internet]. [citado 2020 Jul 15] 33(1):58–65. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/scielo.php>
11. Navarro Peña Y. Castro Salas M. (Chile, 2010). Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. Enferm. glob. Jun [citado 2023 Jun 15]; (19). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412010000200004&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004&lng=es).
12. Villaroel V. (Colombia, 2017). Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería de la Universidad de los Andes. [Tesis de grado de Doctor]. UAM.
13. Varela L, Tello T, Ortiz P, Chávez H. (Perú, 2010). Valoración de la higiene del sueño mediante una escala modificada en adultos mayores. Acta Med Perú - 27(4) 2010, p. 233 – 237.
14. OMS (EE.UU, 2017). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de la Organización Mundial de la Salud: EE.UU (2017). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>
15. Intstituto Nacional de Estadisitica e Informática (Perú, 2018). Situacion de la Poblacion Adulta Mayor [sede Web]. Lima-Peru: Instituto Nacional de Estadistica e Informatica; Perú (2018) [citado 2020 Jul 15] Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe->

tecnicosituacion-

16. Organización Mundial de la Salud (OMS). Envejecimiento y Salud. EE.UU (2020). Disponible en: <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
17. Hernández R FCBM (Perú, 2020). Metodología de la investigación [internet]. [Online].; [cited 2023 Febrero 16. Available from: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigación-sexta-edicion.compressed.pdf>.
18. Carmona Fortuño Irene, Molés Julio María Pilar (España, 2018). Problemas del sueño en los mayores. Gerokomos España (2018) [citado 2023 Jul 17] ; 29( 2 ): 72-78. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2018000200072&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2018000200072&lng=es).
19. Dehghankar L, Ghorbani A, Yekefallah L, Hajkarimbaba M, Rostampour A. (Irán, 2018). Association of Sleep Quality with Socio-Demographic Characteristics in Elderly Referred to Health Centers in Qazvin, Iran. Sleep & Hypnosis - Iran (2018) Sep [cited 2020 Jul 15];20(3):227–32. Available from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=131651458&lang=es&site=ehost-live>
20. Wu W, Wang W, Dong Z, et al. (China, 2018). Sleep Quality and Its Associated Factors among Low-Income Adults in a Rural Area of China: A Population-Based Study. *Int J Environ Res Public Health*. China (2018);15(9). Published 2018 Sep 19. doi:10.3390/ijerph15092055



# **ANEXOS**

**(Instrumentos de recolección de datos, Matriz de consistencia)**

**ANEXO 01**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	TIPO DE DISEÑO DE ESTUDIO	POBLACIÓN DE ESTUDIO Y PROCESAMIENTO	INSTRUMENTOS
<p>Características sociodemográficas asociadas a higiene del sueño en Adultos Mayores, atendidos en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas que están asociadas a la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023?</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <p>¿Cuáles son las características demográficas que están asociadas a la higiene del sueño del Adulto Mayor atendido en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023?</p> <p>¿Cuáles son las características sociales que están asociadas a la higiene del sueño del Adulto Mayor atendido en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar la asociación que existe entre las características sociodemográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar la asociación que existe entre las características demográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa.</li> <li>● Identificar la asociación que existe entre las características sociales y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa.</li> </ul>	<p>Existen asociación estadística significativa entre las características demográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023.</p> <p>Existen asociación estadística significativa entre las características sociales y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023.</p>	<p>Estudio de tipo cuantitativo. Diseño no experimental descriptivo correlacional, de corte transversal.</p>	<p>La población lo conformarán los Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023, que hacen un total de 120'</p> <p>Se procesará la información utilizando el paquete estadístico SPSS versión 24.0. Se presentará los datos en tablas y gráficos, para el análisis bivariado se utilizará la prueba estadística chi cuadrada (<math>\chi^2</math>), para medir la relación entre las variables. El nivel de significancia será el 95% con alfa <math>\alpha = 0.05</math>.</p>	<p>Ficha de datos sociodemográficos de Adultos Mayores de la IPRESS Moronacochoa.</p> <p>Escala de valoración de la higiene del sueño modificado para adultos mayores</p>

**ANEXO 02**  
**FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE ADULTOS MAYORES DE**  
**LA IPRESS MORONACOCHA**

**Código:**

**PRESENTACIÓN**

Buenos días Sr(a), soy, Patricia Tania Sánchez Layango, Celeste María Murrieta Inuma, egresada de la Facultad de enfermería de la Universidad Científica del Perú; el presente forma parte de un estudio que estoy realizando en coordinación con la IPRESS Moronacocha, es de carácter anónimo; tiene como objetivo de, Determinar la asociación que existe entre las características sociodemográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023, para lo cual le solicito su colaboración.

**INSTRUCCIONES**

El instrumento es una ficha de datos sobre características sociodemográficas de usted. El tiempo para el llenado de la ficha será de 15 minutos. Se le solicita responda a los siguientes enunciados con veracidad.

Agradezco gentilmente su colaboración.

**DATOS DEMOGRÁFICOS:**

1. Edad:  
\_\_\_\_\_ años
2. Sexo:  
Masculino ( ) Femenino ( )
3. Lugar de Residencia  
Zona rural ( ) Zona periurbana ( ) Zona urbana ( )

**DATOS SOCIALES**

4. Ocupación:  
Ama de casa ( ) Comerciante ( ) Independiente ( ) Dependiente ( )
5. Estado Civil:  
Soltera(o) ( ) Casada(o) ( ) Conviviente ( ) Separada(o) ( ) Divorciada(o) ( )  
Viuda (o) ( )

**OBSERVACIONES**

.....  
.....  
.....

***Muchas gracias***

**ANEXO 02**  
**ESCALA DE VALORACIÓN DE LA HIGIENE DEL SUEÑO MODIFICADO**  
**PARA ADULTOS MAYORES**

Código:

**PRESENTACIÓN:**

Buenos días Sr(a), soy, Patricia Tania Sánchez Layango, Celeste María Murrieta Inuma, egresada de la Facultad de enfermería de la Universidad Científica del Perú; el presente forma parte de un estudio que estoy realizando en coordinación con la IPRESS Moronacocha, es de carácter anónimo; tiene como objetivo de, Determinar la asociación que existe entre las características sociodemográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacocha Iquitos 2023, para lo cual le solicito su colaboración.

**INSTRUCCIONES**

Las siguientes preguntas hacen referencia al conjunto de hábitos a la hora de dormir durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Para cada una de las preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor conteste TODAS las preguntas.

**PUNTUACIÓN**

El inventario tendrá la siguiente puntuación:

Siempre (1), Frecuentemente (2), A veces (3) Raras veces (4) Nunca (5)

**CONTENIDO**

Marque con una (X) la alternativa que mejor describa sus hábitos de sueño.

N°	ENUNCIADO	FRECUENCIA				
		Siempre	Frecuentemente	A veces	Raras veces	Nunca
1	En las noches me acuesto (o voy a la cama) a diferentes horas.					
2	Una hora antes de ir a dormir realizo ejercicio físico.					
3	Consumo alcohol, tabaco o café cuatro horas antes de ir a la cama.					
4	Me voy a dormir sintiéndome estresado, molesto, triste o nervioso.					
5	Utilizo mi cama para otra cosa aparte de dormir o tener relaciones sexuales. (por ejemplo, mirar televisión, leer, comer, estudiar, etc.)					
6	Mi cama no es confortable para ayudarme a dormir					
7	Mi dormitorio no es confortable para ayudarme a dormir. (hay mucha luz, mucho calor o frío, mucho ruido, etc.)					
8	Realizo alguna actividad que me pueda mantener despierto o alerta antes de dormir. (p.ej.: sacar cuentas, hacer crucigramas, estudiar, etc.)					
9	Ingiero alimentos dos horas antes de ir a dormir.					
10	Uso algún tipo de ayuda (que no sean medicinas) para poder dormir.					

## EVALUACIÓN

- Enunciados: 1, 4, 5, 6, 7 y 8 tendrán la siguiente puntuación: Siempre (1), Frecuentemente (2), a veces (3), raras veces (4) y nunca (5)
- Enunciados: 2, 3, 9 y 10, tendrán la siguiente puntuación: Siempre (5), Frecuentemente (4), a veces (3), raras veces (2) y nunca (1).
- Puntuación por debajo del percentil 75: Factor negativo.
- Puntuación por encima del percentil 75: Factor positivo

## OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

***Muchas gracias***

**ANEXO 04**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**  
**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS ASOCIADAS A HIGIENE DEL SUEÑO EN ADULTOS MAYORES, ATENDIDOS EN LA IPRESS MORONACOA IQUITOS 2023**

**INVESTIGADOR:**  
**BACH. ENF. SÁNCHEZ LAYANGO, PATRICIA TANIA**  
**BACH. ENF. MURRIETA INUMA CELESTE MARIA**

Estoy realizando este trabajo de investigación con el objetivo Determinar la asociación que existe entre las características sociodemográficas y la higiene del sueño en Adultos Mayores atendidos en la IPRESS Moronacochoa Iquitos 2023, el proyecto de investigación ha sido aprobado por un jurado y se ha comprobado la validez y confiabilidad de los instrumentos. La recolección de la información se realizará mediante una Ficha de datos sociodemográficos de Adultos Mayores de la IPRESS Moronacochoa y una Escala de valoración de la higiene del sueño modificado para adultos mayores. Su participación en el estudio les durará aproximadamente 20 minutos. Puede preguntar cualquier duda, inquietud sobre su participación llamando al celular: 930825363, su participación es voluntaria, tiene el derecho de abandonar el estudio cuando quiera, sin ningún tipo de inconveniente. Es necesario que firme el consentimiento informado. La información será confidencial. Su identidad no se publicará ni durante ni después de terminado el trabajo de investigación. La información solo servirá para fines de esta investigación.

He leído atentamente este formulario, voluntariamente consiento participar en esta investigación.

.....  
Firma del participante

He explicado con detenimiento este proceso y comprobado su comprensión para el consentimiento.

.....  
Firma de investigador